Согласовано
Руководитель СП " ЦО начальная школа-детский сад №85"
МОУ СОШ" Образовательный комплекс № 36"
_____ О.А.Бажулина
01.09.2026

Утверждаю
Директор МОУ СОШ " Образовательный комплекс №36"
_____ Н.Е.Соколова
01.09.2026

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	15	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,46	4,26	14,11	108,69	0,03	0,44	0,02	0,34	0,05	0,09	92,19	11,75	69,46	0,19	137,18	7,56	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	3,85	3,23	16,93	113,05	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,14	139,08	16,90	99,25	0,17	199,65	11,97	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**355**	**8,06**	**8,47**	**38,48**	**263,44**	0,07	1,13	0,04	0,34	0,05	0,24	234,17	30,65	177,71	0,57	347,83	19,53	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/4	3,43	2,36	10,22	77,78	0,05	4,04	0,13	0,77	0,00	0,04	24,39	22,17	65,34	0,71	348,31	23,14	0,09	0,00	76	2012
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	30/20	7,22	20,44	3,50	227,18	0,18	0,96	0,01	2,19	0,00	0,05	8,28	12,56	73,13	0,84	184,25	3,80	0,03	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,15	0,00	0,03	0,42	0,00	0,00	13,54	99,88	148,98	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,32	1,37	0,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**494**	**19,73**	**28,21**	**65,90**	**598,41**	0,38	5,00	0,17	3,38	0,00	0,09	52,53	135,98	287,45	4,94	533,27	26,94	0,12	0,00		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,56	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,01	0,00	14	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/20	12,03	6,51	5,48	129,30	0,08	1,52	0,54	2,92	0,00	0,09	42,64	48,15	179,71	0,89	402,79	113,11	0,48	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	120	2,62	3,74	14,99	104,45	0,09	6,95	0,03	0,16	0,06	0,09	41,86	21,26	68,70	0,80	530,41	7,23	0,03	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,79	2,81	2,22	0,23	8,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**405**	**20,31**	**15,54**	**42,41**	**392,48**	0,17	8,59	0,61	3,13	0,06	0,24	240,29	79,72	337,63	2,03	955,70	120,34	0,52	0,01		
Всего за день:		**48,60**	**52,32**	**156,69**	**1 297,33**	0,63	16,72	0,82	6,95	0,11	0,57	533,99	250,35	809,79	8,94	1 836,80	166,81	0,64	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,35	4,42	16,88	125,04	0,08	0,36	0,02	1,35	0,05	0,10	78,98	43,13	102,81	1,31	175,84	6,91	0,00	0,00	184	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,18	14,32	83,82	0,15	168,46	10,08	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**9,74**	**16,17**	**44,43**	**362,56**	0,11	0,94	0,11	1,45	0,05	0,22	197,16	57,45	188,63	1,46	344,30	16,99	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,04	0,00	5,95	24,80	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,04**	**0,00**	**5,95**	**24,80**	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	150	3,60	3,88	11,64	96,09	0,06	5,79	0,14	0,75	0,00	0,04	17,96	18,27	42,57	0,74	408,82	3,92	0,02	0,00	92	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	7,06	7,37	9,07	130,14	0,02	0,20	0,00	1,06	0,00	0,01	5,65	5,42	19,03	0,42	25,51	0,15	0,00	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	110	2,60	3,25	10,91	84,84	0,03	23,44	0,09	0,23	0,07	0,04	61,97	21,09	42,84	1,32	269,27	4,29	0,01	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,11	1,32	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**16,08**	**14,83**	**55,36**	**419,99**	0,11	29,43	0,23	2,04	0,07	0,09	91,69	46,10	104,44	2,48	704,29	8,36	0,03	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	14,65	9,84	22,58	237,39	0,03	0,13	0,04	0,28	0,22	0,07	33,86	10,72	54,29	0,38	66,37	4,19	0,01	0,00	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,95	2,11	5,52	44,99	0,01	0,13	0,02	0,05	0,03	0,03	27,12	3,34	19,95	0,04	39,55	2,28	0,00	0,00	366	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,06	0,00	4,97	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,63	2,22	0,23	8,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**435**	**16,04**	**12,33**	**42,38**	**347,10**	0,07	9,77	0,07	0,93	0,25	0,12	84,09	24,29	86,91	2,74	378,09	8,37	0,02	0,00		
Всего за день:		**41,90**	**43,33**	**148,12**	**1 154,45**	0,29	40,91	0,41	4,42	0,37	0,43	379,04	129,31	380,93	6,73	1 435,00	33,72	0,05	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,62	4,26	20,56	135,64	0,04	0,42	0,02	0,16	0,05	0,09	88,43	18,34	85,25	0,26	138,30	7,56	0,01	0,00	189	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,18	14,32	83,82	0,15	168,46	10,08	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,07**	**16,03**	**48,51**	**375,23**	0,07	1,00	0,12	0,26	0,05	0,21	206,61	32,66	171,07	0,41	306,76	17,64	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	150	13,44	7,31	9,37	157,34	0,02	0,37	0,11	1,06	0,00	0,00	11,40	4,77	16,58	0,36	37,33	0,66	0,00	0,00	101	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	130/20	9,31	17,31	20,57	275,98	0,12	10,47	0,27	4,67	0,00	0,08	23,86	31,64	77,14	1,36	716,81	7,07	0,05	0,00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,41	0,02	11,99	50,13	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,02	17,75	8,91	10,51	0,23	138,06	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**480**	**25,80**	**24,97**	**54,23**	**545,85**	0,15	10,97	0,43	5,73	0,00	0,10	53,01	45,32	104,23	1,95	892,20	7,73	0,05	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,16	12,55	5,09	178,28	0,06	0,41	0,21	1,50	1,63	0,34	118,76	16,86	181,82	1,70	216,81	21,34	0,04	0,02	214	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	0,00	0,03	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,79	2,81	2,22	0,23	8,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**400**	**14,76**	**13,38**	**30,18**	**300,16**	0,11	2,42	0,21	2,10	1,63	0,37	136,55	29,12	211,94	2,25	274,56	21,34	0,04	0,02		
Всего за день:		**52,33**	**56,88**	**143,72**	**1 300,24**	0,33	14,39	0,76	8,09	1,68	0,68	396,17	107,10	487,24	4,61	1 473,52	46,71	0,10	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	3,43	4,63	12,47	105,89	0,05	0,42	0,02	0,38	0,05	0,09	90,74	20,84	87,11	0,44	149,57	7,78	0,01	0,00	к-1	2020
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,18	14,32	83,82	0,15	168,46	10,08	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**8,88**	**15,35**	**40,46**	**336,68**	0,08	1,00	0,11	0,60	0,20	0,22	209,12	35,16	172,83	0,61	319,53	17,86	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	100	0,09	0,02	6,60	27,39	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,09**	**0,02**	**6,60**	**27,39**	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	146/4	1,58	3,23	8,92	76,35	0,04	8,17	0,15	0,74	0,00	0,04	35,70	15,70	36,42	0,69	265,37	3,94	0,01	0,00	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ	150	8,78	21,06	30,76	348,02	0,18	1,16	0,25	2,62	0,05	0,08	19,38	32,37	120,43	1,21	221,71	4,32	0,05	0,01	304	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,25	1,37	2,77	28,39	0,01	1,20	0,00	0,70	0,00	0,00	12,75	6,02	14,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	137	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	1,35	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**14,43**	**25,99**	**66,19**	**561,68**	0,23	10,53	0,40	4,06	0,05	0,12	74,06	55,44	171,05	2,38	487,78	8,26	0,06	0,01		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/20	2,84	4,47	20,09	136,66	0,11	8,69	0,13	0,23	0,05	0,07	22,90	25,26	68,15	1,12	630,39	6,63	0,03	0,00	134	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(1)	50	6,58	4,25	7,93	96,24	0,05	0,07	0,00	1,69	0,00	0,04	15,71	21,36	88,62	0,61	157,27	50,25	0,21	0,01	239	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,06	0,00	4,97	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,63	2,22	0,23	8,07	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**400**	**13,02**	**11,41**	**60,97**	**403,30**	0,18	8,77	0,13	1,92	0,05	0,12	52,32	53,25	176,99	2,38	817,73	56,88	0,24	0,01		
Всего за день:		**36,42**	**52,77**	**174,22**	**1 329,05**	0,49	22,70	0,64	6,60	0,30	0,46	342,93	145,97	522,94	5,40	1 645, 24	83,20	0,31	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,48	4,35	13,88	109,15	0,05	0,42	0,02	0,34	0,05	0,08	89,60	17,50	81,21	0,38	141,16	7,76	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,18	14,32	83,82	0,15	168,46	10,08	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**350**	**8,93**	**16,12**	**41,83**	**348,74**	0,08	1,00	0,12	0,44	0,05	0,20	207,78	31,82	167,03	0,53	309,62	17,84	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	146/4	1,11	2,10	7,20	53,97	0,01	4,64	0,16	0,75	0,00	0,02	29,10	13,96	28,26	0,69	197,41	3,57	0,00	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ КУРИНЫЕ	50	7,76	9,38	9,01	151,27	0,02	0,19	0,00	1,23	0,00	0,01	3,91	5,28	18,53	0,41	24,93	0,14	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ, МАСЛОМ	110	4,05	3,54	23,04	140,59	0,04	0,00	0,03	0,59	0,00	0,00	8,10	5,15	26,50	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,20	0,05	13,77	56,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,71	4,75	10,45	0,24	75,40	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**15,76**	**15,40**	**65,32**	**464,89**	0,08	4,83	0,19	2,57	0,00	0,04	53,82	29,14	83,74	1,93	297,74	3,71	0,00	0,00		
Полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛИВ,МАСЛОМ	130	2,77	3,99	16,03	112,18	0,10	11,90	0,63	0,60	0,08	0,09	44,42	31,98	73,27	1,38	481,68	5,92	0,05	0,00	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,18	0,09	13,00	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,33	3,47	6,93	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(ПЛЮШКА)	50	4,90	3,81	29,15	170,24	0,06	0,08	0,01	1,17	0,09	0,04	24,79	7,82	48,87	0,47	76,45	2,71	0,01	0,01	464	2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**435**	**8,23**	**8,27**	**67,49**	**379,07**	0,19	21,48	0,65	2,37	0,17	0,15	88,74	50,87	139,52	4,81	822,23	10,53	0,07	0,01		
Всего за день:		**35,62**	**42,29**	**185,44**	**1 271,70**	0,35	27,31	0,96	5,38	0,22	0,39	350,34	111,83	390,29	7,27	1 429, 59	32,08	0,07	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,00	1,30	9,90	55,46	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,86	2,66	11,97	0,28	14,63	0,00	0,00	0,00		
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	150	3,17	4,19	13,99	106,95	0,04	0,40	0,02	0,23	0,05	0,08	86,22	15,74	75,38	0,28	131,13	7,33	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,04	14,73	101,58	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	124,47	17,95	91,88	0,32	190,19	10,67	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**7,77**	**8,53**	**38,62**	**263,99**	0,08	1,02	0,04	0,23	0,05	0,22	214,55	36,35	179,23	0,88	335,95	18,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	146/4	1,58	3,23	8,92	76,35	0,04	8,17	0,15	0,74	0,00	0,04	35,70	15,70	36,42	0,69	265,37	3,94	0,01	0,00	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	30/20	7,80	4,23	3,58	84,03	0,05	0,99	0,36	1,91	0,00	0,05	27,71	31,27	116,57	0,58	261,47	73,33	0,32	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	110	2,48	3,46	14,52	99,43	0,09	6,76	0,02	0,15	0,05	0,09	38,89	20,50	65,55	0,78	513,64	6,88	0,02	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	1,35	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**14,68**	**11,25**	**50,76**	**368,73**	0,18	15,92	0,53	2,80	0,05	0,18	108,53	68,82	218,54	2,05	1 041,18	84,15	0,35	0,01		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	130/30	8,19	16,62	18,33	256,53	0,16	16,10	0,07	0,79	0,06	0,08	48,68	29,70	103,67	1,59	303,07	5,67	0,04	0,00	144	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,11	15,51	62,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	4,14	8,27	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**400**	**15,18**	**23,54**	**46,94**	**460,49**	0,17	16,24	0,12	0,85	0,06	0,16	249,84	43,84	227,94	2,76	322,07	5,67	0,05	0,00		
Всего за день:		**38,13**	**43,42**	**146,22**	**1 136,21**	0,44	35,18	0,69	3,98	0,16	0,56	579,92	153,01	632,71	7,09	1 699,20	107,82	0,40	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,59	4,22	13,45	106,52	0,07	0,36	0,02	0,94	0,05	0,10	77,87	31,97	86,19	0,92	152,28	6,70	0,00	0,00	184	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,18	14,32	83,82	0,15	168,46	10,08	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,04**	**15,99**	**41,40**	**346,11**	0,10	0,94	0,11	1,04	0,05	0,22	196,05	46,29	172,01	1,07	320,74	16,78	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,04	0,00	5,95	24,80	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,04**	**0,00**	**5,95**	**24,80**	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	150	5,57	4,01	11,40	104,18	0,11	2,82	0,16	1,85	0,00	0,05	24,83	20,42	47,99	1,17	286,31	2,72	0,01	0,00	99	2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	7,76	9,38	9,01	151,27	0,02	0,19	0,00	1,23	0,00	0,01	3,91	5,28	18,53	0,41	24,93	0,14	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ	110	3,76	2,85	23,99	136,58	0,05	0,00	0,01	0,81	0,05	0,01	13,33	6,60	27,93	0,64	44,08	0,53	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,11	1,32	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**19,91**	**16,57**	**68,14**	**500,95**	0,18	3,01	0,17	3,89	0,05	0,07	48,18	33,62	94,45	2,22	356,01	3,39	0,02	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,16	12,54	5,09	178,20	0,06	0,41	0,21	1,50	1,62	0,34	118,84	16,85	181,77	1,70	216,85	21,33	0,04	0,02	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,17	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**415**	**13,75**	**13,73**	**39,65**	**338,38**	0,09	9,91	0,22	2,10	1,62	0,36	138,09	27,69	198,70	4,60	480,95	23,23	0,05	0,02		
Всего за день:		**42,74**	**46,29**	**155,14**	**1 210,24**	0,37	14,63	0,50	7,03	1,72	0,65	388,42	109,07	466,11	7,94	1 166,02	43,40	0,07	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,47	4,13	14,04	107,63	0,04	0,40	0,02	0,07	0,05	0,09	87,28	15,40	83,16	0,54	139,54	6,94	0,00	0,01	189	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,38	2,87	13,84	95,53	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,49	16,80	86,54	0,29	179,01	10,08	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,05**	**16,05**	**41,48**	**347,16**	0,07	0,98	0,11	0,17	0,05	0,21	205,77	32,20	171,70	0,83	318,55	17,02	0,00	0,01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	146/4	1,18	2,13	7,41	55,46	0,01	4,84	0,16	0,75	0,00	0,02	27,06	14,30	28,61	0,70	206,52	3,70	0,00	0,00	56	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КРАСНЫМ СОУСОМ	40/10	5,33	6,11	9,36	113,51	0,01	0,78	0,07	1,16	0,00	0,00	7,88	4,37	12,42	0,23	46,57	0,71	0,00	0,00	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,51	2,76	26,35	140,15	0,02	0,00	0,01	0,23	0,05	0,01	2,99	16,49	49,98	0,34	37,14	0,51	0,02	0,01	315	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,41	0,02	11,99	50,13	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,02	17,75	8,91	10,51	0,23	138,06	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**12,07**	**11,35**	**67,41**	**421,65**	0,05	5,75	0,29	2,14	0,05	0,05	55,68	44,07	101,52	1,50	428,29	4,92	0,02	0,01		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	125	3,05	3,06	17,50	109,96	0,09	7,70	0,02	0,15	0,04	0,10	47,16	23,80	77,35	0,90	589,50	8,09	0,03	0,00	319	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,34	4,39	6,92	92,50	0,05	0,07	0,00	1,77	0,00	0,04	14,57	21,05	87,33	0,59	155,14	49,50	0,21	0,01	239	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,06	0,00	4,97	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,72	2,81	2,22	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,04	0,73	13,10	66,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**400**	**12,62**	**9,65**	**63,65**	**352,01**	0,15	7,78	0,02	1,92	0,04	0,15	74,80	50,66	180,40	2,04	769,27	57,59	0,24	0,01		
Всего за день:		**36,44**	**39,55**	**173,34**	**1 199,82**	0,27	14,51	0,42	4,23	0,14	0,41	336,25	126,93	453,62	4,37	1 516,11	79,53	0,26	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	3,33	4,58	11,94	102,82	0,05	0,42	0,02	0,35	0,05	0,09	90,32	19,80	84,44	0,41	146,60	7,73	0,00	0,00	к-1	2020
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	116,86	14,25	83,82	0,15	168,44	10,08	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**350**	**8,78**	**15,30**	**39,93**	**333,61**	0,08	1,00	0,11	0,57	0,20	0,22	208,38	34,05	170,16	0,58	316,54	17,81	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	100	0,09	0,02	6,60	27,39	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,09**	**0,02**	**6,60**	**27,39**	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	138/12	3,28	1,73	10,79	72,08	0,07	5,38	0,13	0,73	0,00	0,04	20,95	23,04	66,16	0,79	430,58	22,23	0,10	0,00	98	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	50	5,45	11,80	8,85	163,32	0,12	0,20	0,00	1,06	0,00	0,04	7,30	10,79	55,78	0,80	105,27	2,00	0,02	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,60	3,25	10,91	84,91	0,03	23,51	0,09	0,24	0,07	0,04	61,35	21,22	42,87	1,32	272,63	4,32	0,01	0,00	131	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,18	0,00	11,44	46,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,11	1,32	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**490**	**14,15**	**17,11**	**54,29**	**429,23**	0,22	29,09	0,22	2,03	0,07	0,12	95,71	56,37	164,81	2,91	809,17	28,55	0,13	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,06	13,99	22,07	298,03	0,03	0,08	0,04	0,44	0,19	0,04	25,69	7,34	41,49	0,54	56,20	2,63	0,00	0,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,95	2,14	6,52	49,26	0,01	0,13	0,02	0,05	0,03	0,03	27,16	3,34	19,99	0,04	39,63	2,28	0,00	0,00	366	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	170	0,06	0,00	4,97	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	2,72	2,22	0,23	8,10	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**445**	**22,45**	**16,51**	**42,87**	**412,01**	0,07	9,72	0,07	1,09	0,22	0,09	76,37	21,00	74,15	2,90	368,03	6,81	0,01	0,00		
Всего за день:		**45,47**	**48,94**	**143,69**	**1 202,24**	0,37	42,21	0,40	3,71	0,49	0,43	387,89	113,54	411,19	6,42	1 513,94	53,37	0,14	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	4,34	4,08	13,08	107,15	0,04	0,62	0,03	0,21	0,02	0,13	127,64	15,08	94,06	0,28	186,44	10,93	0,00	0,00	112	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,10	0,75	13,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,25	2,72	14,35	95,59	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,90	14,48	83,82	0,15	168,52	10,08	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,79**	**14,80**	**41,07**	**337,94**	0,07	1,20	0,12	0,43	0,17	0,26	246,74	29,56	179,78	0,45	356,46	21,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	3,92	4,29	7,91	87,61	0,03	5,31	0,13	0,72	0,00	0,02	22,79	13,17	30,12	0,56	246,88	2,93	0,01	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	30/20	7,22	7,05	3,11	119,33	0,08	5,11	2,32	1,99	0,00	0,58	17,44	7,63	103,82	2,17	133,44	3,83	0,06	0,01	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,49	3,39	14,54	98,94	0,09	6,76	0,02	0,15	0,05	0,09	42,84	20,75	66,50	0,81	514,17	6,90	0,02	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,17	0,04	13,13	53,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,99	4,37	9,29	0,22	67,10	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,33	12,30	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**16,44**	**15,10**	**50,99**	**422,22**	0,21	17,18	2,47	2,86	0,05	0,70	95,06	45,92	209,73	3,76	961,59	13,66	0,09	0,01		
Полдник																					
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,10	2,59	7,21	62,03	0,04	15,45	1,07	0,46	0,05	0,06	62,33	29,68	49,53	1,24	253,62	5,03	0,04	0,00	81	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,18	0,08	12,91	51,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	3,44	6,88	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,40	3,76	28,52	165,37	0,06	0,08	0,02	0,33	0,10	0,03	25,19	7,92	46,52	0,47	86,89	2,37	0,01	0,01	471	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**405**	**7,06**	**6,81**	**57,95**	**323,67**	0,13	25,03	1,10	1,39	0,15	0,11	107,03	48,64	113,38	4,66	604,61	9,30	0,06	0,01		
Всего за день:		**35,99**	**39,21**	**160,81**	**1 162,83**	0,41	43,41	3,69	4,68	0,37	1,07	448,83	124,12	502,89	8,87	1 922,66	43,97	0,15	0,02		